10月 ほけんだより

令和８年 10 月 30 日
河内小学校 保健室

暑さが落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。その一方で、朝晩と日中の気温差から体調をくずしやすい季節でもあります。今年はインフルエンザの流行も早いので、手洗いや早寝を続けて、元気に秋を楽しみましょう。

目を大切にしよう！

10 月の体重測定に合わせて視力検査を実施しました。結果のお知らせを受け取られた場合には、早めに眼科を受診していただきますようお願いいたします。また、視力に問題のない人も、姿勢の悪さや暗い場所での学習やゲームなど視力の低下につながることがあります。日ごろから正しい姿勢を心がけ、明るい場所で目を大切に使いましょう。



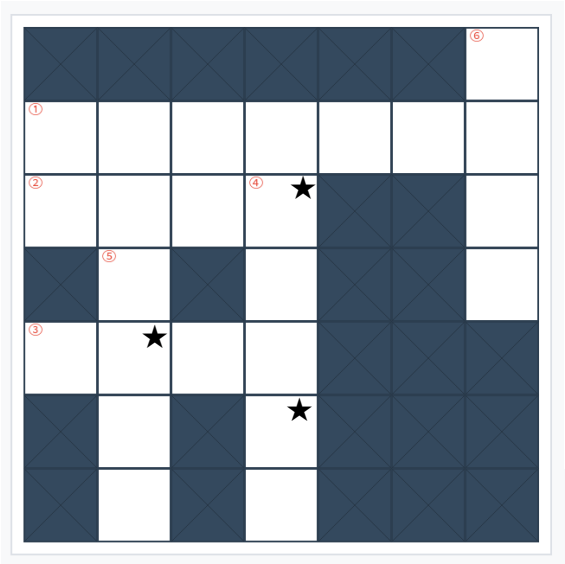


急な発熱・体調不良に注意！

秋は、気温の差が大きな季節です。とくに天気のよい日は、朝晩の気温の差が大きく、一日の最高気温が 25℃を超えて汗をかくほど暑い日もあります。そうかと思えば、雨の日には昼間でも２０℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は、冬服でも寒く感じるかもしれません。天気や気温をチェックして服装を考え、体調管理をしていきましょう。右の表を参考にしてみてくださいね。

26℃以上	Tシャツ　半そでシャツ
25℃～21℃	長そでシャツ
20℃～16℃	重ね着　カーディガン　ベスト
15℃～12℃	重ね着　セーター　ジャケット
11℃～7℃	コート　フリース
6℃以下	ダウンジャケット　フリース コート　マフラー　てぶくろ

ほけんクロスワードに挑戦してみよう！



【よこ】

①びょうきにならないようにすること。（７文字）

②文字がよく見えない人がかけるもの。（３文字）

③体をうごかすこと（４文字）

【たて】

④つかれたときにすること。（５文字）

⑤かぜやインフルエンザなどが広がること。（４文字）

⑥学校で運動をする時間のこと。（４文字）

★マークを並びかえると…〇〇〇

答えは、保健室のろう下に掲示してしています。

第２回いきいき生活カードが始まります

今年２回目のいきいき生活カードは、「運動」についてみなさんに意識して生活をしてほしいなと思っています。

＜体を動かすことのメリット＞

- 生活習慣病（高血圧や糖尿病等）の予防
- 体力（全身持久力・筋力・骨の発達）があがる
- すいみんの質をあげる
- 社会性の発達
- こころの健康状態の向上
- 疲れの回復

など

１日３０分以上を目指して体を動かしましょう。家の中でできる運動（筋力トレーニング、ジャンプマリオネット、ビニールボールでリフティングなど）もあるので、やってみてくださいね。

とりくむ期間は、１１月１１日（水）～１５日（日）です。